

테마칼럼

건강과 생활, 호남 문화, 생 바로알기, 법과 질서



김석주

과육의 불청객 '대사증후군'

우리에게 건강과 희망을 보답하려는 2012년의 힘찬 새해가 밝았다.

동양 사람은 뜨는 해를 좋아하고, 서양 사람은 지는 해를 좋아 한다고 했는데, 우리는 뜨는 해와 지는 해 모두를 좋아하는 다정다감한 겨레임에 틀림없으니 새해의 소망은 각자가 간절히 원하는 그대로 이루어 질 것이다.

세상살이에 근심 걱정 없는 사람도 있을까? 생활의 무게가 힘겨워 남모르게 흐느끼는 사람, 정적 앞에서 불부림치며 후회하는 인간, 남의 것만 넘보면서도 의기양양하게 진실의 가면을 쓰고 살아가는 사이비 족속이 있다.

그런가하면, 조금 덜 소유하고 더 자유로워지자는 무소유의 이념 앞에서 "너는 누구냐?"고 물으면 "나는 나다."라고 당당하게 외치며 오직 나라의 번영과 국민의 건강만을 기원하면서 힘겨운 자기 길을

을 조심조심 가고 있는 올곧은 사람도 있다는 것을 알아야 한다.

돈이 없는 형편에 집을 사서 호의호식 하기는 어렵겠지만 건강과 노력만 있다면 적어도 화목한 가정만은 꾸릴 수 있지 않겠는가? '돈을 잃으면 조금 잃는 것이고, 명예를 잃으면 많이 잃는 것이며, 건강을 잃으면 모두를 잃는 것이다.'라는 명언을 항상 기억하여야 한다.

왜냐하면 타고난 천성이 부도덕한 욕심으로 변질되어 악마의 무리들과 호흡을 같이 하게 되면 그 순간 건강은 길을 잃고 헤매며 비만의 유혹에 빠져 버리기 때문이다.

이 지구상에는 120만 종의 동식물에 6천여 종의 언어를 사용하고 자연에 순응하며 살아간다. 그런데 오직 인간만이 편리해진 과학문명과 풍부한 물질문명을 무기로 생태계를 파괴하고 조롱해 왔기에 대자연은 그에 대한 반작용의 하나로 대사증후군이라는 신물상자를 비만의 초대 손님 편에 보낸 것이니 우리는 지난 과오

를 반성하며 이를 열어보지 말고 반복시키야 한다.

대사증후군이란 비만의 초대 손님인 복부비만, 당노, 혈압, 혈당, 콜레스테롤, 지방 등의 수치에 따라 만성질환(당뇨병, 심장질환, 뇌졸중, 우울증, 관절염)을 불러일으킬 수 있는 증상을 말하며, 이들은 모두가 불가분의 관계로 맺어진 일가친척의 대그룹임을 명심하자.

동양인은 장의 길이가 자기 신장의 8배 정도이며, 이 장속에 약 4~12kg의 변이 가득 차 있고, 300여 종의 세균이 10초에 나 살고 있으니 먹는 것보다 배설에 더 관심을 가져야 할 것이다. 또 우리의 혈관 길이는 약 9800km(1만km라고 주장한 사람도 있다.)인데, 체중이 1kg 늘어나면 혈관은 33m가 늘어난다고 하니, 비만의 무서움을 알아야 한다.

대사증후군증 뇌졸중도 뇌혈관이 터지면 뇌출혈이고, 두뇌혈관이 막혀 뇌 조직이 죽으면 뇌경색이며, 심장 질환이 막히면 심장마비가 되는 것처럼 말은 오가는

데 숨이 막히고 터무니없는 오해로 눈총을 많이 받으면 기가 막혀 죽게 된다.

이와 같이 막히면 죽고, 통하면 사는 것이 인간관사의 기본 철학이고 삼라만상의 생리현상인 것을 상기하도록 하자.

비만과 대사 증후군은 생활습관을 개선해야만 고칠 수 있는 생습관 개선병이며, 만성질환이 생기는 가장 큰 이유는 식사와 그 내용물(메뉴)에 있으니, 식사는 반드시 포만감보다 만족감에 치중해야 할 것이며, 우선 섬유소가 많은 채소와 과일을 많이 먹고 틈만 나면 걸어야 한다.

육류의 양은 줄이고(술, 담배는 필수), 물을 많이 마시면서 신선하고 좋은 생각(바른 마음, 바른 행동, 바른 실천)을 항상 하면서 살아가면 신의 영역이라 믿고 있는 내일을 향한 건강의 바른 길이 뚜렷하게 보일 것이다.

〈한국전통문화교육원 함일당 이사장〉

※ 본란의 내용은 본지 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

기고

광주 관광도시 활성화 하려면



김형주

광주는 남도관광의 거점도시로 관광의 진흥을 위한 기반시설의 구축, 다양한 정책프로그램 개발 등 많은 노력을 기울이고 있다. 이러한 노력에도 불구하고 제반 제약요인으로 인한 어려움도 적지 않다. 협소한 권역으로 이루어진 우리지역은 관광자원이 넉넉하지 못하며 인근 시군들과 연계한 관광프로그램의 개발도 원활하지 않은 상황이다.

또한 갈수록 사회 각 분야가 세분화·고도화되는 사회적 추세 속에 문화관광 분야를 담당하는 공직자의 전문성이 약한 것도 사실이다. 대부분의 행정업무가 그렇듯 문화관광 분야도 세무회계, 건설교통, 환경 분야

등과 함께 순환보직의 원칙에 따라 전전후 업무무를 수행하고 있는 실정으로서 상당 수준의 전문지식이 요구되는 사안에 있어서는 직무상의 한계가 드러나기도 한다. 5·18의 진원지 광주는 민주인권도시라는 도시이미지가 세계적으로 조금씩 알려지고 있기는 하지만, 명성 높은 국제도시의 위상을 확보하려면 가야할 여정이 먼 상태이다. 국제도시를 위한 공항, 항만 등 사회간접시설의 유기적 연계시스템의 구축도 시급하다.

빛고을이 국내외적으로 유수의 관광명소로 도약하기 위해서 이러한 문제점의 극복이 시급한 과제가 아닐 수 없다. 우선적으로, 새로운 관광자원을 발굴 또는 개발하려는 노력이 절실하다. 광주의 관광자원은 부족하지만 적절한 대응으로 이를 충분히 극복할 수 있을 것이다. 관광자원의 소재나 단서가 될 만한 것들을 찾아내어 뼈대를 세우고 삶을 입히는 작업이 필요하다. 광주의 문

화관광자원을 총체적인 조사를 실시하여 자료은행을 구축하고 역사인물, 근대도시, 자연생태 등 몇 개의 갈래로 분류하고 분야별 테마관광의 육성도 한 가지 방법이 될 것이다. 이때 광주라는 행정구역 자체에 집착하여 지나치게 국소적인 관점에서 접근하는 것은 지양되어야 한다. 인근 시군들과의 유기적인 연계관광이 이뤄져야 충분한 성과를 거둘 수 있을 뿐 아니라, 기관간의 협력체계의 구축으로 인한 상승효과도 큰 것이다.

관광자원은 불거리를 제공하는 문화적인 것 뿐 아니라 먹을거리와 즐길거리 등 오감 만족을 이끄는 모든 것이라고 볼 때, 일정한 규모의 공연장을 겸비한 '향토풍물 야시장' 같은 야간위락시설의 개설은 반드시 검토되어야 한다. 한 곳에서 문화공연을 보고 갖가지 음식을 맛보며 관광특산품을 살 수 있는 명소가 될 것이다. 야간관광을 위해서는 야시장이나 야경을 즐길 수 있는 고층전망대 같

은 기념비적인 상징물은 필수적인 핵심자원이 아닐 수 없다.

내실 있는 관광프로그램을 개발할 수 있는 전문가를 영입하여 특정직공무원으로 육성하는 방안의 도입도 요청된다. 교통부서에서 교통전문가를 영입하듯 이제는 관광분야에서도 전문가를 초빙하여 문화관광의 진흥을 위한 핵심업무를 맡기는 방안을 검토할 시점인 것이다. 국제도시로 성장하려면 각종 국제행사를 유치하여 인지도를 높이며서 체계적인 관광인프라를 구축을 통해 외국인 유입을 확대하는 동시에 세계 각국의 주요도시를 대상으로 도시브랜드 홍보를 강화하는 방안도 검토되어야 한다. 그런 의미에서 2015 하계 U대회는 광주를 국제도시로 부각시킬 수 있는 좋은 기회로 적극 활용 방안을 마련해야 한다.

전문가의 영입에 의한 심층적 관광자원의 개발과 국제도시로의 위상제고를 위한 홍보 강화 및 교통인프라의 확보를 통해 특색있는 광주관광의 토대를 구축함과 아울러 이를 중심축으로 하여 전담관광 활성화까지 파급시켜 상생발전도 도모해야 하겠다.

〈광주김치터운사무소 학예사〉

기고

자족도시 광양 위한 네가지 제언



윤인혜

전라남도 22개 시군 중 인구가 증가되고 있는 곳이 몇 안 되는데 광양은 지난해 11월 9일로 인구 15만 명을 넘어섰다. 이는 통합 시가 된 이래 16년 만에 달성한 것으로서 앞으로 더 성장 발전을 위한 첫 단추를 잘 끼웠다고 평가할 수 있다.

광양은 경제자유구역 지정과 개발, 광양 제철 연관기업 입주 및 후관광장 준공, 광양항과 배후지 개발, 태인명당 및 장제지구 산단 조성 등에 따라 꾸준하게 인구가 늘고 있고, 현재도 건설 중인 공동주택이 5천 세대가 넘는데 대부분 청약 단계에서 분양이 다

되고 있다. 그렇게 해서 2008년부터 매년 2천 명 정도 인구가 계속 증가하고 있다.

앞으로 머지않아 컨부두 배후지, 경제자유구역 활성화에 따라 인구 30만, 50만 이상의 도시가 될 것이므로 시급한 일은 인구 증가를 최대한 잘 수용하는 도시기반을 잘 갖추는 방안이 필요하다.

첫째, 경쟁력을 갖춘 자족도시를 대비한 새로운 신도시계획을 수립해야 한다. 필자 개인적 의견은 광양시의 지형적인 특성상 광양만과 근접한 남부지역을 중심으로 자연스럽게 신도시를 조성하고 현재 동·서로 양분된 지형적 단점을 보완하는 것이다.

통합하기 전 동광양과 광양읍지역이 각자 독립적으로 성장해 왔기 때문에 양 지역을 묶어 직접 연결하는 간선도로급의 신규도로 노선을 시급히 건설하고 중간 지역에 주택

단지, 시민들의 운동·위락시설 등 도시계획 시설들을 조성하여 컨부두 배후지 등 인구 증가 요인을 흡수하는 것이다. 양분된 종전의 계획을 수정하고 중요시설 또한 이러한 관점에서 배치하게 되면 도시 형성도 이곳을 따라서 갖추어 갈 것으로 본다.

둘째, 안정된 주거기반과 도시여건을 만들어야 한다. 산업, 경제발전과 함께 필요한 것은 선진된 생활 여건과 주택, 의료, 복지, 문화, 예술 등 각 분야의 시설확충과 높은 수준의 향상이 있어야 한다.

광양시는 지난해 7월에 WHO 건강도시 연맹 정회원국으로 가입이 승인되었다. 그 위상에 걸맞은 건강한 도시가 되도록 산업 도시로서 가진 부정적인 이미지를 벗어나 친환경적인 그린 도시, 여유있는 도시, 스마트한 도시를 조성해 가는 계획을 구체적으

로 실행해가는 것이다.

셋째, 지속 성장할 수 있는 미래 성장동력 산업을 육성해야 한다. 광양은 제철 및 연관 산업으로 우리나라 경제발전의 견인차로서 1차 우뚝 섰고, 컨부두로 2차 도약을 준비하면서 동북아 자유무역도시로 탈바꿈해 가고 있다.

지정학적 여건을 최대한 살리는 항만관련 산업을 집중 육성하고, 10년, 20년, 30년을 내다보는 IT, 신재생, 나노·바이오, 생명 산업, 친환경적 분야 업종기업 유치와, 미래 북극개척에 대비하여 일자리 창출효과 높은 항만·물류중심 도시를 만들어 가는 것이다.

넷째, 광양민권의 중심도시 위상에 맞는 질서, 친절 등 시민의 높은 자긍심과 품격 높은 시민정신이 필요하다. 범죄사 확립 등 광양시에서는 광양 르네상스 운동을 지속적으로 펼쳐 오고 있는데 유관기관, 시민단체, 시민 모두가 동참하여 이것이 잘 정착 되도록 더욱 가속화해야 한다.

〈광양시 무시장〉

의 생활이 문제이다. 실제로 이 삭단이 공개되고 청소년들 사이엔 초 저열량 다이어트가 유행했다.

하지만, 체력이 견디질 못하면 온갖 부작용이 오게 된다. 즉 피부가 윤기가 없어지고, 피부상태가 나빠지면서 푸석푸석 해지는 게 첫 번째 증상이다. 또 머리카락도 빠지고 거식증까지 걸리기도 한다.

다이어트를 하는 사람 3명 중 1명이 까니를 거르는 다이어트를 하고 있는 현실, 이런 사회적 부작용과 문제점은 S라인과 V라인만 부르짖는 우리 사회의 병적인 습성이 만들어 내고 있는 건 아닌지 반성해 봐야 한다. 또한, 그런걸 너무나 자연스럽게 부추기는 TV도 역시 반성이 필요하다.

▲이성혜·광주시 서구 벽진동

◆독자투고 환영합니다

독자투고를 기다립니다. 주변의 작은 이야기들, 생활의 경험 등 어떤 내용의 원고나 사진, 만화, 만평도 환영합니다. 채택된 원고는 고료를 지급합니다. 원고를 보내실 때는 이름, 주소, 전화번호를 함께 적어 주십시오.

501-711 광주광역시 동구 금남로 2가 20-2 광주일보 오피니언 담당자 전화 062-2200-628/팩스 062-222-4918/6메일 opinion@kwangju.co.kr

시설

행정 난맥상 드러낸 무등산 경관 미지정

국립공원 지정이 추진되고 있는 무등산 자락에 고층아파트 단지가 조성될 예정이어서 논란이 일고 있다. 광주 동구청은 최근 A건설사가 신청한 산수동 일대 지상 13~15층 아파트 4개동(230세대)에 대한 주택건설사업을 승인 고시했다. 그러나 이 곳은 도심에서 무등산으로의 시야를 가리게 돼 환경단체의 반발이 예상된다.

A건설사는 지난 2007년, 2010년 두 차례 아파트사업을 신청했다가 동구청이 무등산 경관지구에 포함했다는 이유로 반려하자 최근 광주지방법원에 '도시경관기분계획 무효확인 소송'을 제기해 승소했다.

광주시가 지난 2006년 '도시경관기분계획'을 수립한 뒤 이를 법적으로 제어할 수 있는 도시관리계획상 지구 지정은 하지 않은 게 동구청이 패소한 결정적 이유라고 한다. 수억 원의 예산을 들여 계획을 수립했음에도 실제 행정에서는 이를 배제하는 고질적인 행정 난

맥상을 드러낸 것이다.

제1종 자연경관지구로 지정될 경우 건축물의 높이는 3층 이하로 제한받게 돼 아파트 건설은 불가능하다. 게다가 이 아파트는 제1종 일반주거지역에서 제2종 일반주거지역으로 '상향'해 아파트 높이를 15층까지 끌어올렸다.

광주시는 지난해 '2025 도시기본계획'을 수립하면서 '2020 도시경관기분계획'에서 제안한 25개 경관지구 중 무등산 경관지구 등 16곳을 제외시켜 결과적으로 이러한 사태를 초래했다는 비난을 면키 어렵게 됐다. 무등산 국립공원 지정에 나서면서 한편으로 무등산 조망권을 가리는 아파트 단지 조성을 막을 수 있는 '장치'를 내던진 셈이다.

광주시는 직무유기에 해당하는 행정 난맥상에 대해 책임을 통감하고, 서둘러 무등산 주변을 경관지구로 지정해야 한다. 이를 방지한다면 무등산이 아파트 숲으로 가리고, 국립공원 지정도 물 건너 갈 게 뻔하다.

대학까지 파고든 조폭 수사당국은 뭘 했나

광양지역 대학에서 폭력 조직원들이 총학생회를 8년간이나 장악하고 학생회비를 빼돌리거나 상납받아 조직 운영자금으로 사용한 황당한 일이 벌어졌다. 조폭들이 건설현장이나 유흥업소에 횡포를 저지를 때마다 정부는 폭력과의 전쟁을 선포하는 등 호들갑을 떨었음에도 학문의 전당인 대학에 파고들 때까지 뭘 했는지 묻지 않을 수 없다.

광양경찰서는 폭력조직원들을 광양 지역 모 대학 총학생회장에게 당선시키는 방법으로 총학생회를 장악, 학생회비를 상납받아온 혐의로 K(37)씨 등 광양시내 속칭 L과 조직원 9명을 구속했다. K씨는 졸업 후에도 조직원들을 이 대학에 입학시켜 8년 동안 총학생회를 장악했다고 한다.

이 대학뿐만이 아니다. 경찰은 이런 폭력조직의 대학 총학생회 장악 사례가 더 있는 것으로 보고 수사를 확대하고 있다. 이제 중·고교에 이어 대학마저도 폭력배들이 판치는 세상이 된 것인가.

문제가 된 대학의 일부 교수와 직원들은 총학생회가 조폭인 것을 알면서도 쉬쉬하는 등 적극적인 조치를 취하지 않았다. 일부 학생들도 이 사실을 알았지만 보복이 두려워 신고를 하지 않은 것으로 드러났다. 또 조폭이 그동안 학생회에서 빼돌린 돈도 3억7천만 원에 이른다고 한다. 학부모들이 피담 홀려 마련한 학비가 조폭의 고정 자금줄이 된 셈이다.

그럼에도 수사 당국이 그토록 오랜 기간 동안 모르고 있었다 한탄이 절로 나온다. 검정을 수사관 다름만 벌일 일이 아니라 주어진 역할을 제대로 하고 있는지 성찰부터 해야 한다.

그동안 당국은 수차례 폭력과의 전쟁을 선포했다. 지난 2005년에도 정부는 폭력과의 전쟁을 선포하고 폭력근절을 위한 구체적인 대책도 마련했다. 그러나 큰 성과는 없었다. 언제까지 폭력과의 전쟁 선포만 할 것인가. 이제는 보다 근본적인 대책 마련이 절실하다.

無等鼓

나주 왕곡 출신의 조선시대 명재상에 박순이라는 인물이 있다. 박순은 조선 중종 때부터 선조 때까지 삼정승을 거쳤으며 영의정만 15년을 지낸 정도로 고관에 올랐다. 그는 학문 외에 시·서에도 능통한데다 공사(公私)를 철저히 구분하고 겸손해 임금의 신임이 두터웠다.

선조시절, 박순이 대제학의 자리에 있을 때의 일이다. 선조는 퇴계 이황을 예문관 제학에 임명했다. 대제학은 요즘으로 치면 장관급인 정2품이지만 삼정승이나 육조판서보다 존경받는 최고의 학자 자리다. 종2품인 제학의 바로 윗 직급이다.

박순은 자신보다 나이도 많고 학문도 뛰어나 이황을 부하직원으로 둔다는 것이 이치에 맞지 않는다고 생각해 자신의 관직과 이황의 관직을 바꾸어 재임명해 줄 것을 진언했다.

고민에 빠진 선조는 신하들과 이 문제를 논의한 끝에 박순의 지혜로운 선택을 존중해 주기로 결정을 내리면서 그의 섬품에 또 한번 감명을 받았다. 2년 전 '선덕여왕'이란 모 방송사 사

극을 통해 알려진 알천랑은 신라시대 화백회의 의장인 상대등까지 지낸 인물이다. 고구려, 백제와의 전투에서 위기에 처한 선덕여왕을 구해 신임을 얻은 그는 진덕여왕 때 상대등까지 올랐는데 능통한데다 공사(公私)를 철저히 구분하고 겸손해 임금의 신임이 두터웠다.

하지만 김춘추에게 왕의 자리를 양보하고 낙향했다. 역사가들은 알천랑의 아름다운 양보가 없었다면 신라가 내란에 휩쓸려 통일 위업을 달성하지 못했을 것으로 분석하고 있다.

영광군의 4급 공무원이 선배를 위해 자신의 직급을 스스로 낮춰 화제다. 정년을 3년 앞둔 한 서기관이 정년을 1년 앞둔 선배

를 위해 자신은 5급으로 내려가고 선배고 생각해 자신의 관직과 이황의 관직을 바꾸어 재임명해 줄 것을 진언했다. 고민에 빠진 선조는 신하들과 이 문제를 논의한 끝에 박순의 지혜로운 선택을 존중해 주기로 결정을 내리면서 그의 섬품에 또 한번 감명을 받았다.

2년 전 '선덕여왕'이란 모 방송사 사극을 통해 알려진 알천랑은 신라시대 화백회의 의장인 상대등까지 지낸 인물이다. 고구려, 백제와의 전투에서 위기에 처한 선덕여왕을 구해 신임을 얻은 그는 진덕여왕 때 상대등까지 올랐는데 능통한데다 공사(公私)를 철저히 구분하고 겸손해 임금의 신임이 두터웠다.

/장필수 사회부 차장 bungy@kwangju.co.kr

아름다운 양보 '降任'

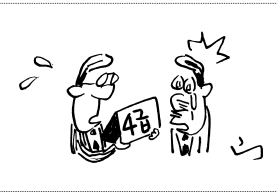


Table with 2 columns: 光 州 日 報 and The Kwangju Ilbo. Includes contact info, subscription rates, and publication details.